

SEGURIDAD EN EL USO

Uso seguro, responsable
y eficaz de los aceites esenciales



Aprende a utilizar los aceites esenciales de forma segura, conociendo las precauciones necesarias para proteger tu salud y la de los demás.

LA SEGURIDAD
ES LA BASE DE
LA EFICACIA

CONTENIDOS DEL MÓDULO

3.1

DILUCIONES



3.2

VÍAS DE
ADMINISTRACIÓN



3.3

FOTOSENSIBILIDAD



3.4

EMBARAZO Y
LACTANCIA



3.5

NIÑOS Y
PERSONAS MAYORES



3.6

CONTRAINDICACIONES



3.7

REACCIONES
ADVERSAS



3.8

CONSERVACIÓN



3.9

RESUMEN



3.10

TEST



CONOCER PARA CUIDAR,
CUIDAR PARA SANAR

“ El uso responsable de los aceites esenciales garantiza bienestar, respeto y confianza en cada aplicación. ”



CONOCIMIENTO
RIGUROSO



APLICACIÓN
SEGURA



BIENESTAR
INTEGRAL



RESPONSABILIDAD
Y ÉTICA



DILUCIONES

LA CLAVE PARA UN USO SEGURO Y EFICAZ

Los aceites esenciales son muy concentrados. Diluirlos correctamente en un **aceite portador** reduce el riesgo de irritaciones y permite que sus principios activos se absorban de forma segura y efectiva.



**DILUIR
ES PROTEGER,
RESPETAR Y POTENCIAR
LOS BENEFICIOS**



¿QUÉ SON LAS DILUCIONES?

Son la mezcla de un aceite esencial con un aceite portador (vegetal) para reducir su concentración.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE DILUIR?

- ✓ Reduce el riesgo de irritación cutánea.
- ✓ Mejora la absorción y la eficacia.
- ✓ Permite adaptar el uso a cada persona y situación.
- ✓ Hace posible su aplicación en piel y mucosas (según el caso).

¿CÓMO CALCULAR LA DILUCIÓN?

Fórmula: $(\text{Nº de gotas de aceite esencial} / \text{ml de aceite portador}) \times 100 = \%$ dilución

EJEMPLO PRÁCTICO

Quieres preparar 30 ml de aceite para masaje al 2%.

Fórmula:

$(\text{Nº gotas} / 30 \text{ ml}) \times 100 = 2\% \rightarrow \text{Nº gotas} = (2 \times 30) / 100 = 0,6 \rightarrow 6 \text{ gotas}$

Mezcla 6 gotas de aceite esencial en 30 ml de aceite portador.



GUÍA GENERAL DE DILUCIONES TÓPICAS

DILUCIÓN	% ACEITE ESENCIAL	GOTAS DE ACEITE ESENCIAL EN 10 ml DE ACEITE PORTADOR	USO RECOMENDADO
0,25%	Muy baja	1 gota	Pieles muy sensibles, bebés, personas mayores, facial, uso diario suave.
0,5%	Baja	2 gotas	Niños pequeños, pieles sensibles, uso frecuente.
1%	Moderada	4 gotas	Uso diario general, equilibrio y bienestar.
2%	Media	8 gotas	Masajes terapéuticos, molestias localizadas.
3%	Alta	12 gotas	Uso puntual, zonas musculares o tensiones intensas.
5%	Muy alta	20 gotas	Solo uso profesional y puntual. No en niños ni pieles sensibles.



Estas diluciones son orientativas. Algunos aceites esenciales requieren diluciones más bajas por su alta potencia. Consulta siempre las recomendaciones específicas.



ACEITES PORTADORES RECOMENDADOS

ALMENDRA DULCE	JOJOBA	COCO FRACCIONADO	SEMILLA DE UVA	AGUACATE	ROSA MOSQUETA
Ligero y nutritivo. Ideal para todo tipo de pieles, incluso sensibles.	Muy estable y similar al sebo natural. Ideal para piel grasa y mixta.	Ligero, sin olor, de rápida absorción. Perfecto para todo tipo de aplicación.	Ligero y rico en antioxidantes. Ideal para masajes y todo tipo de pieles.	Nutritivo y regenerador. Ideal para pieles secas, dañadas o maduras.	Regenerador y cicatrizante. Ideal para pieles maduras, con manchas o cicatrices.

RECOMENDACIONES IMPORTANTES

- ✓ Realiza siempre una prueba de sensibilidad en la parte interna del antebrazo.
- ✓ Evita el contacto con ojos y mucosas.
- ✓ No apliques aceites esenciales puros sobre la piel.
- ✓ Ajusta la dilución según la edad, sensibilidad y condición de la persona.
- ✓ Menos es más: usa la mínima dosis efectiva.
- ✓ Consulta siempre fuentes fiables o a un profesional cualificado.



GUÍA RÁPIDA POR EDAD

GRUPO	DILUCIÓN MÁXIMA RECOMENDADA
Bebés (0-2 años)	0,25%
Niños (2-6 años)	0,5%
Niños (6-12 años)	1%
Adolescentes y adultos	Hasta 3%
Personas mayores / piel sensible	0,5% - 1%

“La dilución adecuada es el puente entre la potencia de la naturaleza y la seguridad de las personas.”



RESPONSABILIDAD
EN EL USO



SEGURIDAD
ANTE TODO



CONOCIMIENTO
Y PRECISIÓN



BIENESTAR
NATURAL



VÍAS DE ADMINISTRACIÓN

CADA VÍA, UN PROPÓSITO

Los aceites esenciales pueden utilizarse por diferentes vías de administración. Conocer sus características nos permite elegir la más adecuada para cada objetivo terapéutico, garantizando seguridad y eficacia.



CONOCER
LA VÍA CORRECTA
ES MULTIPLICAR
LOS BENEFICIOS
Y MINIMIZAR
LOS RIESGOS

PRINCIPALES VÍAS DE ADMINISTRACIÓN

			¿CÓMO SE UTILIZA?	VENTAJAS	PRECAUCIONES
		TÓPICA (CUTÁNEA) Aplicación directa sobre la piel, siempre diluidos en un aceite portador.	 Masajes, fricciones, compresas, baños, cremas, lociones.	✓ Absorción eficaz. ✓ Acción local o sistémica. ✓ Ideal para el sistema musculoesquelético y la piel.	 Diluir siempre. Evitar ojos, mucosas y heridas. Realizar prueba de sensibilidad.
		AROMÁTICA (INHALACIÓN) Inhalación de los aceites esenciales a través del aire, en forma de vapor o partículas.	 Difusores, inhaladores, vaporizaciones, cuencos con agua caliente.	✓ Acción rápida. ✓ Efecto sobre el sistema nervioso y respiratorio. ✓ Mejora el estado de ánimo y la concentración.	 No usar en niños menores de 3 años sin supervisión. Evitar en personas con asma no controlada.
		RESPIRATORIA Inhalación profunda de los aceites esenciales para actuar sobre el sistema respiratorio.	 Inhalación directa del frasco, en pañuelo o en inhalador personal.	✓ Descongestiona. ✓ Facilita la respiración. ✓ Acción inmediata.	 No usar de forma prolongada. Evitar en epilepsia o hipertensión no controlada.
		INTERNA (INGESTA) Consumo por vía oral, siempre bajo supervisión de un profesional cualificado.	 En cápsulas, en miel, aceite de oliva, azúcar o agua.	✓ Acción sistémica. ✓ Apoya funciones digestivas, inmunitarias y metabólicas.	 Solo aceites esenciales seguros para uso interno. Respetar dosis. No usar en embarazo o lactancia sin consejo.
		RECTAL Administración a través del recto, indicada en terapias específicas determinadas.	 Supositorios, enemas o aplicadores con aceites diluidos.	✓ Absorción rápida. ✓ Evita el paso por el hígado. ✓ Acción local y sistémica.	 Solo bajo indicación profesional. Higiene estricta. No recomendado en procesos inflamatorios severos.
		ÓTICA (AURICULAR) Aplicación de aceites esenciales en el oído externo, siempre diluidos.	 1-2 gotas en el oído externo, con la cabeza inclinada.	✓ Útil en molestias leves de oído. ✓ Acción calmante y antiinflamatoria.	 No usar en perforación timpánica. Consultar siempre antes en niños.



PAUTAS GENERALES

- Utiliza siempre aceites esenciales 100% puros y de calidad.
- Respetar las dosis recomendadas según la vía y la edad.
- Menos es más: una pequeña cantidad puede ser muy efectiva.
- Ante cualquier duda, consulta con un profesional.
- La seguridad es la base de la eficacia.



¿QUÉ VÍA ELEGIR?

Depende del objetivo, la persona, la situación y el aceite esencial que se utilice.

“Cada vía tiene su momento, su propósito y su poder.”



RECUERDA

El conocimiento y el respeto por las vías de administración nos permiten cuidar de forma segura, natural y consciente.



CONOCIMIENTO
QUE TRANSFORMA



SEGURIDAD
ANTE TODO



NATURAL
Y EFICAZ



BIENESTAR
INTEGRAL



RESPONSABILIDAD
Y ÉTICA





FOTOSENSIBILIDAD

CUANDO LA LUZ SOLAR PUEDE REACCIONAR CON TU PIEL

Algunos aceites esenciales contienen compuestos que pueden hacer que la piel sea más sensible a la radiación UV (solar o artificial). Conocerlos y usarlos correctamente es clave para evitar reacciones no deseadas.



INFORMACIÓN
HOY, PROTECCIÓN
PARA TU PIEL
SIEMPRE



¿QUÉ ES LA FOTOSENSIBILIDAD?

Es una reacción exagerada de la piel ante la exposición a la radiación ultravioleta después de haber aplicado ciertas sustancias que contienen compuestos fotosensibilizantes.

Puede provocar:

- Enrojecimiento
- Manchas oscuras (hiperpigmentación)
- Irritación
- Ampollas en casos graves



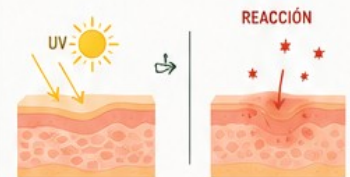
COMPUESTOS FOTOSENSIBILIZANTES MÁS COMUNES EN ACEITES ESENCIALES

COMPUESTO	ACEITES ESENCIALES QUE LO CONTIENEN
Furocumarinas (b furanocumarinas) Bergapteno, isopimpinellina, xantoxolina.	Bergamota, Limón, Lima, Pomelo, Naranja amarga, Mandarina roja, Apio (semillas), Hinojo dulce, Perejil (semillas) 
Psoralenos Compuestos que aumentan la sensibilidad de la piel a la luz UV.	Hinojo dulce, Apio, Perejil (semillas) 
Aceites ricos en cumarinas naturales En menor medida, también pueden provocar fotosensibilidad.	Canela, Angelica, Enebro (bayas) 



¿CÓMO OCURRE?

- 1 Aplicación del aceite esencial con compuestos fotosensibilizantes en la piel.
- 2 Exposición a la luz UV (solar o artificial).
- 3 Reacción en la piel que puede provocar alteraciones.



¿QUÉ HACER PARA EVITAR RIESGOS?



No te expongas al sol ni a rayos UV durante al menos 12-24 horas después de la aplicación.



Utiliza las diluciones recomendadas.



Evita aplicar en zonas expuestas al sol (rostro, escote, brazos, manos...).



Usa aceites esenciales fotosensibles solo por la noche.



En caso de duda, consulta con un profesional.



TIEMPO DE ESPERA RECOMENDADO ANTES DE EXPONERTE AL SOL

- 12 h** Aceites con bajo contenido en furocumarinas (diluciones bajas y uso puntual).
- 24 h** Uso tópico en diluciones estándar.
- 48 h** Uso puro o diluciones altas en piel sensible o zonas extensas.
- 72 h** Personas con piel muy clara, sensible o antecedentes de manchas.



¿Y SI YA OCURRIÓ UNA REACCIÓN?



Lava la zona con agua y jabón neutro.



Evita más exposición solar.



Aplica gel de aloe vera puro.



Consulta a un profesional si la reacción persiste o es intensa.

ACEITES ESENCIALES FOTOSENSIBLES MÁS COMUNES

Úsalos con precaución y respeta los tiempos de espera.

BERGAMOTA



LIMÓN



LIMA



POMELO



NARANJA AMARGA



MANDARINA ROJA



APIO (SEMILLAS)



HINOJO DULCE



PEREJIL (SEMILLAS)



Nota: Esta lista no es exhaustiva. Consulta siempre las fichas técnicas y utiliza las diluciones recomendadas.



RECUERDA

El conocimiento es tu mejor protección. Usa los aceites esenciales con respeto, responsabilidad y conciencia.



SEGURIDAD + CONOCIMIENTO = BIENESTAR NATURAL

Cuida tu piel, disfruta de la naturaleza.



USO SEGURO



RESPONSABILIDAD



EFICACIA



BIENESTAR



CONCIENCIA



EMBARAZO Y LACTANCIA

USO SEGURO Y RESPONSABLE PARA PROTEGER LO MÁS IMPORTANTE

Durante el embarazo y la lactancia, el organismo de la madre y del bebé es más sensible. El uso de aceites esenciales debe ser siempre adecuado, informado y con precaución. La seguridad y el sentido común son nuestra mejor guía.



CUIDAR A
MAMÁ ES CUIDAR
A SU BEBÉ



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- ✓ Los aceites esenciales son altamente concentrados.
- ✓ Algunos compuestos pueden atravesar la placenta o pasar a la leche materna.
- ✓ Pueden afectar el desarrollo del bebé o provocar reacciones adversas.
- ✓ No todos los aceites son seguros ni en las mismas dosis.



RECOMENDACIONES GENERALES SEGÚN ETAPA

ETAPA	USO RECOMENDADO	DILUCIÓN	OBSERVACIONES
 PRIMER TRIMESTRE (0 – 12 semanas)	Evitar el uso de aceites esenciales, especialmente los que tienen acción hormonal, neurotóxica o emenagoga.	NO RECOMENDADO	Etapa crítica del desarrollo embrionario. Mejor evitar siempre que sea posible.
 SEGUNDO TRIMESTRE (13 – 27 semanas)	Uso ocasional y con precaución. Elegir aceites seguros y en diluciones bajas.	0,5% – 1% (3 – 6 gotas en 30 ml de aceite portador)	Elegir aceites suaves, evitar los contraindicados y los de acción hormonal.
 TERCER TRIMESTRE (28 semanas – parto)	Uso prudente. Evitar aceites que puedan estimular contracciones o el parto.	0,5% – 1% (3 – 6 gotas en 30 ml de aceite portador)	Al final del embarazo, evitar aceites emenagogos y uterotónicos.



ACEITES ESENCIALES CONTRAINDICADOS

Evitar durante el embarazo y la lactancia:

- ✗ Salvia esclarea
- ✗ Romero (qt. alcanfor)
- ✗ Tomillo (qt. timol)
- ✗ Orégano
- ✗ Canela
- ✗ Clavo
- ✗ Perejil (semillas)
- ✗ Hierbabuena (altas dosis)
- ✗ Eucalipto (altas dosis)
- ✗ Hinojo (semillas)
- ✗ Menta piperita (altas dosis)
- ✗ Mejorana
- ✗ Melisa (altas dosis)



Consultar siempre al profesional de la salud ante cualquier duda.



LACTANCIA: USO CON PRECAUCIÓN



- ✓ Los compuestos de los aceites esenciales pueden pasar a la leche materna.
- ✓ Usar en diluciones muy bajas y solo aceites seguros.
- ✓ Evitar aplicar en el pecho o cerca del área mamaria.
- ✓ Preferir la vía olfativa o tópica en zonas alejadas del bebé.
- ✓ Observar siempre la reacción del bebé.



BEBÉS Y NIÑOS PEQUEÑOS

- ✓ No usar aceites esenciales en bebés menores de 3 meses.
- ✓ Entre 3 meses y 3 años, solo con indicación profesional y en diluciones muy bajas (0,25% o menos).
- ✓ Evitar siempre: eucalipto, menta, romero, orégano, tomillo, salvia, clavo, canela, etc.
- ✓ No aplicar en la cara, manos, pies ni cerca de mucosas.



RECOMENDACIONES GENERALES

- ✓ Antes de usar aceites esenciales, consulta con un profesional de la salud.
- ✓ Usa siempre aceites esenciales 100% puros y de calidad.
- ✓ Respeta las dosis recomendadas y las vías de administración seguras.
- ✓ Menos es más: utiliza la mínima cantidad efectiva.
- ✓ Escucha tu intuición y a tu cuerpo.
- ✓ La seguridad de mamá y bebé es lo primero.



ACEITES ESENCIALES SEGUROS (USO OCASIONAL Y DILUIDO)

Más suaves y generalmente bien tolerados en embarazo y lactancia*



LAVANDA
(Lavandula angustifolia)



MANDARINA
(Citrus reticulata)



NARANJA
(Citrus sinensis)



MANZANILLA
(Matricaria recutita)



INCIENSO
(Boswellia carterii)



GERANIO
(Pelargonium graveolens)



*Siempre en diluciones bajas (0,5 – 1%) y según la etapa del embarazo/lactancia.



EL USO RESPONSABLE ES EL MEJOR REGALO QUE PODEMOS DAR
A QUIENES LLEVAMOS DENTRO DE NOSOTROS.



SEGURIDAD
ANTE TODO



ASESORAMIENTO
PROFESIONAL



DOSIS BAJAS
Y EFECTIVAS



NATURAL
NO SIGNIFICA
INOFENSIVO



BIENESTAR DE
MAMÁ Y BEBÉ



NIÑOS Y PERSONAS MAYORES

CUIDADO ESPECIAL, SEGURIDAD SIEMPRE

Los niños y las personas mayores tienen un organismo más sensible y pueden reaccionar de forma diferente a los aceites esenciales. Utilizarlos de manera adecuada, con las dosis correctas y los aceites más seguros, es fundamental para garantizar su bienestar.



DOSIS MÁS BAJAS, ACEITES SUAVES Y MUCHO RESPETO



¿POR QUÉ SON MÁS SENSIBLES?

NIÑOS



- ✓ Piel más fina y permeable.
- ✓ Sistema inmunológico en desarrollo.
- ✓ Hígado y riñones aún inmaduros.
- ✓ Mayor riesgo de irritación o toxicidad con dosis altas.



PERSONAS MAYORES

- ✓ Piel más delgada y seca.
- ✓ Metabolismo más lento.
- ✓ Posible medicación que puede interaccionar.
- ✓ Mayor sensibilidad a los efectos de los aceites esenciales.



DILUCIONES RECOMENDADAS

GRUPO	DILUCIÓN RECOMENDADA (% ACEITE ESENCIAL)	EJEMPLO PRÁCTICO EN 30 ml DE ACEITE PORTADOR
BEBÉS (0 – 3 meses)	NO RECOMENDADO Salvo indicación profesional muy específica.	–
NIÑOS PEQUEÑOS (3 meses – 3 años)	0,25% – 0,5%	1 – 2 gotas
NIÑOS MAYORES (3 – 12 años)	0,5% – 1%	2 – 3 gotas
PERSONAS MAYORES (+ 65 años)	0,5% – 1%	2 – 3 gotas



Usar siempre el % más bajo posible que sea efectivo.



ACEITES MÁS SEGUROS

Generalmente bien tolerados en diluciones adecuadas.



LAVANDA
(Lavandula angustifolia)



MANZANILLA ROMANA
(Chamaemelum nobile)



MANDARINA
(Citrus reticulata)



NARANJA DULCE
(Citrus sinensis)



INCIENSO
(Boswellia carterii)



GERANIO
(Pelargonium graveolens)



Siempre en diluciones bajas y según la edad.



ACEITES A EVITAR O USAR CON PRECAUCIÓN

EVITAR EN NIÑOS PEQUEÑOS Y BEBÉS

- ✗ Menta piperita
- ✗ Eucalipto (todas las especies)
- ✗ Romero (qt. alcanfor)
- ✗ Tomillo (qt. timol)
- ✗ Canela (corteza)
- ✗ Clavo
- ✗ Orégano
- ✗ Salvia esclarea
- ✗ Mejorana
- ✗ Pino, cedro y otros aceites fuertes

USAR CON PRECAUCIÓN EN PERSONAS MAYORES

- ✗ Aceites con alto contenido en fenoles (canela, clavo, orégano, tomillo)
- ✗ Aceites con estragol o metil salicilato (hierba buena, gaulteria)
- ✗ Aceites que puedan interactuar con medicación (consultar siempre)



Ante cualquier duda, consulta siempre con un profesional de la salud.



RECOMENDACIONES GENERALES

- ✓ Usa siempre aceites esenciales 100% puros y de calidad.
- ✓ Respeta las diluciones recomendadas según la edad.
- ✓ Realiza siempre una prueba de sensibilidad en una pequeña zona.
- ✓ No aplicar cerca de ojos, mucosas ni en zonas sensibles.
- ✓ En niños, evita el contacto con las manos durante 2 horas tras la aplicación.
- ✓ En personas mayores, ten en cuenta su medicación habitual.
- ✓ Menos es más: utiliza la mínima cantidad efectiva.



FORMAS DE USO RECOMENDADAS



DIFUSIÓN AMBIENTAL

Ideal para niños y personas mayores. Suave, segura y efectiva.



MASAJE

Siempre diluido en aceite portador. Aplicar con movimientos suaves.



BAÑO AROMÁTICO

Añadir de 3 a 5 gotas disueltas en dispersante (leche, miel, sal marina).



INHALACIÓN SUAVE

Inhalación directa o con pañuelo, solo aceites muy suaves.



CONSEJOS PRÁCTICOS

- ✓ Guarda los aceites fuera del alcance de los niños.
- ✓ Etiqueta siempre los frascos y preparaciones.
- ✓ Usa envases seguros y oscuros.
- ✓ Consulta siempre a un profesional en caso de condiciones médicas o tratamientos.
- ✓ La observación y el sentido común son tu mejor guía.



RECUERDA

Seguridad, conocimiento y amor son ingredientes esenciales en cada gota.



“La naturaleza es poderosa, pero el conocimiento y el respeto la convierten en nuestra mejor aliada.”



SEGURIDAD
ANTE TODO



DOSIS ADECUADAS
PARA CADA EDAD



RESPETO Y CUIDADO
EN CADA GOTTA



CONOCIMIENTO QUE
TRANSFORMA



BIENESTAR NATURAL
PARA TODOS



CONTRAINDICACIONES

SEGURIDAD ANTE TODO

Conocer las situaciones en las que no se deben usar ciertos aceites esenciales es fundamental para evitar riesgos y garantizar un uso seguro, responsable y eficaz.



CONOCER
PARA CUIDAR
EVITAR PARA
PROTEGER



¿QUÉ ES UNA CONTRAINDICACIÓN?

Es una condición, situación o característica de una persona en la que el uso de un aceite esencial puede resultar riesgoso o no recomendable.

No se trata de prohibir, sino de usar con conciencia y conocimiento.



FACTORES QUE AUMENTAN EL RIESGO



Uso de aceites de baja calidad o adulterados.



Dosis excesivas o uso prolongado sin descanso.



No respetar las diluciones recomendadas.



Aplicación en zonas sensibles o mucosas.



Interacciones con medicamentos.



Exposición solar tras el uso de ciertos aceites.



CONTRAINDICACIONES GENERALES

- Embarazo (especialmente en el primer trimestre)
- Lactancia (consultar siempre antes de usar)
- Niños menores de 3 años (algunos hasta 6 años)
- Personas con epilepsia o antecedentes convulsivos
- Alergia conocida al aceite esencial o a alguna planta de la misma familia
- Asma no controlada o enfermedades respiratorias graves
- Problemas hormonales sensibles (cáncer hormonodependiente, endometriosis, etc.)
- Antes y después de cirugías (algunas esencias pueden interferir con la anestesia o coagulación)
- Exposición solar o rayos UV (aceites fotosensibilizantes)
- Enfermedades hepáticas o renales graves (usar solo bajo supervisión profesional)



IMPORTANTE

Las contraindicaciones pueden variar según el quimiotipo, la calidad del aceite esencial y la condición individual de cada persona.

Ante cualquier duda, consulta siempre a un profesional de la salud.



ACEITES ESENCIALES MÁS RESTRICTIVOS

Evitar o usar solo bajo supervisión profesional en las situaciones indicadas.



CANELA (corteza)

Irritante, dermatocáustica, no usar en embarazo, niños ni en uso puro.



MENTA PIPERITA

No usar en bebés, niños pequeños o en epilepsia.



ROMERO (qt. alcanfor)

No usar en embarazo, epilepsia ni hipertensión.



HINOJO (semillas)

No usar en embarazo ni en cánceres hormonosensibles.



SALVIA ESCLAREA

No usar en embarazo ni lactancia.



ORÉGANO (qt. carvacrol)

Muy potente, no usar en niños, embarazo, epilepsia ni en uso prolongado.



TOMILLO (qt. timol)

No usar en bebés, embarazo ni en personas con hipertensión.



EJEMPLOS DE CONTRAINDICACIONES ESPECÍFICAS

ACEITE ESENCIAL	PRINCIPALES CONTRAINDICACIONES	OBSERVACIONES
ÁRBOL DEL TÉ (Melaleuca alternifolia)	No usar en bebés menores de 6 meses. Evitar en personas con alergias.	Puede ser irritante en pieles sensibles.
CITRONELA (Cymbopogon nardus)	No usar en bebés menores de 6 meses. Evitar en epilepsia.	Puede causar irritación en pieles sensibles.
YLANG YLANG (Cananga odorata)	Evitar en embarazo (primer trimestre) y en hipotensión.	Puede tener efecto sedante.
EUCALIPTO (todas las especies)	No usar en bebés menores de 2 años, ni en epilepsia.	Puede ser neurotóxico en dosis altas.
CLAVO (Eugenia caryophyllus)	No usar en embarazo, lactancia, ni en niños.	Muy irritante, dermatocáustico.



¿QUÉ HACER SI OCURRE UNA REACCIÓN ADVERSA?



1 Suspender el uso inmediatamente.



2 Lavar la zona con agua y jabón neutro (si es aplicación tópica).



3 Beber agua y guardar el aceite utilizado.



4 Consultar a un profesional de la salud si los síntomas persisten.



RECUERDA

La aromaterapia es poderosa, pero también exige respeto, conocimiento y responsabilidad.

La seguridad es la base de la confianza.



REGLA DE ORO

Menos es más, diluido es seguro, y el conocimiento es tu mejor protección.



CONOCE
ANTES DE USAR



RESPECTA
LOS LÍMITES



OBSERVA
Y ESCUCHA



ACTÚA CON
RESPONSABILIDAD



CONOCIMIENTO
QUE PROTEGE



SEGURIDAD
ANTE TODO



RESPECTO POR
LA NATURALEZA



BIENESTAR CON
CONCIENCIA



REACCIONES ADVERSAS

CONOCER PARA ACTUAR CON SEGURIDAD

Aunque los aceites esenciales son naturales, pueden causar reacciones adversas en algunas personas, especialmente si se usan de forma incorrecta o en dosis inadecuadas.

La prevención y la respuesta adecuada son fundamentales.



USO CONSCIENTE,
ATENCIÓN Y RESPETO
POR LA NATURALEZA
Y NUESTRO CUERPO



¿QUÉ ES UNA REACCIÓN ADVERSA?

Es cualquier efecto no deseado que aparece tras el uso de un aceite esencial.

Puede manifestarse de diferentes formas y con distinta intensidad según la persona, la vía de administración y la dosis utilizada.

No todas las personas reaccionan igual, por eso es esencial conocer y observar.



CAUSAS MÁS COMUNES

- ✓ Uso de dosis excesivas.
- ✓ Aceite esencial no adecuado para la persona o la situación.
- ✓ Falta de dilución en aplicaciones tópicas.
- ✓ Aplicación en zonas sensibles o lesionadas.
- ✓ Interacciones con medicamentos o tratamientos.
- ✓ Fotosensibilización (exposición solar tras la aplicación).
- ✓ Alergias o sensibilidad individual.



SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES



Irritación en la piel: enrojecimiento, picor, ardor o inflamación.



Reacciones alérgicas: erupciones, ronchas, picazón, hinchazón.



Molestias respiratorias: tos, dificultad para respirar, opresión en el pecho.



Dolores de cabeza, náuseas o mareos.



Malestar digestivo: náuseas, dolor abdominal, vómitos (uso interno no adecuado).



ACEITES ESENCIALES CON MAYOR RIESGO DE REACCIONES ADVERSAS

ACEITE ESENCIAL	PRINCIPALES RIESGOS	PRECAUCIONES ESPECÍFICAS
 CANELA (corteza)	Muy irritante, dermatocáustico. Puede causar quemaduras.	Usar siempre diluido (máx. 0,5%). Evitar en pieles sensibles.
 OREGANO (carvacrol)	Muy potente, irritante. Puede ser neurotóxico en dosis altas.	Dilución máxima 1%. No usar en niños, embarazadas ni personas epilépticas.
 TOMILLO (timol)	Irritante, puede afectar el sistema nervioso en dosis altas.	Dilución máxima 1%. No usar en niños menores de 6 años, ni en embarazo.
 MENTA PIPERITA	Puede causar irritación en pieles sensibles. Sensación de frío excesivo.	Dilución máxima 2%. Evitar en niños menores de 6 años en aplicación tópica.
 CÍTRICOS (limón, bergamota, pomelo...)	Fotosensibilizantes, pueden causar manchas en la piel.	No exponerse al sol durante 12-24 h después de su aplicación.



¿QUÉ HACER ANTE UNA REACCIÓN ADVERSA?

- 1 SUSPENDER EL USO INMEDIATAMENTE.
- 2 LAVAR LA ZONA con agua y jabón neutro (en aplicación tópica).
- 3 APLICAR UN ACEITE VEGETAL (caléndula, almendras, oliva...) para calmar.
- 4 OBSERVAR LA EVOLUCIÓN de los síntomas.
- 5 CONSULTAR A UN PROFESIONAL DE LA SALUD si la reacción persiste o es intensa.



Ante una reacción grave: dificultad respiratoria, hinchazón facial, mareos intensos... acudir a un servicio médico de inmediato.



PRUEBA DE SENSIBILIDAD (TEST CUTÁNEO)

Antes de usar un nuevo aceite esencial, realiza siempre una prueba de sensibilidad:

- 1 Diluir 1 gota del aceite esencial en 1 cucharadita de aceite vegetal.
- 2 Aplicar en la parte interna del antebrazo.
- 3 Esperar 24 horas sin lavar la zona.
- 4 Si no hay reacción, puedes usarlo con seguridad.



GRUPOS MÁS SENSIBLES

- ✓ Niños pequeños
- ✓ Personas mayores
- ✓ Embarazadas y lactantes
- ✓ Personas con piel sensible o atópica
- ✓ Personas con alergias conocidas
- ✓ Personas en tratamiento médico



RECUERDA

Lo natural también puede ser potente. El conocimiento, la dosis adecuada y la observación son tus mejores aliados para disfrutar de los beneficios de los aceites esenciales con seguridad.

Respetar siempre la naturaleza y tu cuerpo.



LA MEJOR PREVENCIÓN
ES LA INFORMACIÓN



USA CON
CONOCIMIENTO



DILUYE
SIEMPRE



OBSERVA
TU CUERPO



RESPECTA LOS
LÍMITES



ACTÚA CON
RESPONSABILIDAD



SEGURIDAD + CONOCIMIENTO = BIENESTAR NATURAL

Cuida de ti, cuida a los demás, cuida la naturaleza.





CONSERVACIÓN

CUIDAR HOY PARA APROVECHAR SIEMPRE LO MEJOR DE LA NATURALEZA

Los aceites esenciales son compuestos volátiles y delicados. Una conservación adecuada garantiza su seguridad, eficacia y calidad con el paso del tiempo.



UNA BUENA
CONSERVACIÓN
MANTIENE SUS
PROPIEDADES
INTACTAS



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Una conservación inadecuada puede provocar:

- ✓ Pérdida de propiedades terapéuticas.
- ✓ Oxidación y cambios en el aroma y color.
- ✓ Formación de compuestos irritantes.
- ✓ Riesgo de contaminación.
- ✓ Reducción de la vida útil del producto.



Conservar correctamente es garantizar un uso seguro, eficaz y responsable.



FACTORES QUE AFECTAN A SU CONSERVACIÓN



LUZ

La luz solar directa o artificial degrada los componentes químicos.



CALOR

Las altas temperaturas aceleran la oxidación y la evaporación.



AIRE (OXÍGENO)

El contacto prolongado con el aire favorece la oxidación.



HUMEDAD

La humedad puede favorecer la hidrólisis y la contaminación microbiológica.



MATERIAL DEL ENVASE

Algunos materiales no protegen adecuadamente de la luz o pueden reaccionar con el aceite.



PAUTAS GENERALES DE CONSERVACIÓN

- ✓ Guardar siempre en su envase original.
- ✓ Cerrar bien el envase después de cada uso.
- ✓ No trasvasar a envases metálicos.
- ✓ Evitar cambios bruscos de temperatura.
- ✓ Mantener fuera del alcance de niños y mascotas.
- ✓ Usar siempre utensilios limpios y secos.
- ✓ Registrar la fecha de apertura del envase.



ENVASES ADECUADOS

TIPO DE ENVASE	CARACTERÍSTICAS	RECOMENDADO PARA
 VIDRIO ÁMBAR (oscuro)	Protege de la luz ultravioleta. No reacciona con el aceite. No libera sustancias.	Todos los aceites esenciales. Mejor opción.
 VIDRIO AZUL (cobalto)	Buena protección frente a la luz. Alternativa al ámbar.	Aceites fotosensibles y de uso frecuente.
 VIDRIO TRANSPARENTE	No protege de la luz. Solo recomendable si se guarda en lugar oscuro.	Aceites que se usan rápidamente y se guardan en oscuridad.
 PLÁSTICO (HDPE / PET)	Ligero y resistente. Puede ser permeable a ciertos compuestos.	Para mezclas de uso diario o transporte (corto plazo).



LUGAR DE ALMACENAMIENTO IDEAL



Lugar fresco, seco y oscuro.
Temperatura ideal: entre 10 °C y 20 °C.



Lejos de fuentes de calor
(estufas, radiadores, ventanas).



En armarios cerrados o cajones.



No en el baño ni en la cocina.
(Exceso de humedad y calor).



Evitar la exposición directa al sol durante su uso.



CADUCIDAD Y VIDA ÚTIL

Los aceites esenciales no "caducan" como tal, pero con el tiempo pueden oxidarse y perder calidad.

TIPO DE ACEITE ESENCIAL	VIDA ÚTIL APROXIMADA
Cítricos (limón, naranja, bergamota...)	1 – 2 años
Herbales / Aromáticos (lavanda, romero, menta...)	2 – 3 años
Especiados (canela, clavo, orégano...)	3 – 5 años
Resinas / Maderas (incienso, mirra, sándalo...)	5 – 10 años



Señales de que un aceite esencial se ha deteriorado:

- Cambio notable de olor, color o consistencia.
- Olor rancio, agrio o metálico.
- Aumento inusual de la viscosidad o evaporación rápida.



RECOMENDACIONES EXTRA



No dejar el gotero expuesto al aire más tiempo del necesario.



Evitar contaminar el aceite con agua u otras sustancias.



Etiqueta siempre tus envases con el nombre y la fecha de apertura.



RECUERDA

Un aceite esencial bien conservado es un aceite esencial seguro, eficaz y de calidad.

La naturaleza nos da lo mejor, depende de nosotros cuidarlo.



CONOCIMIENTO + CUIDADO = BIENESTAR NATURAL

Conserva con respeto, usa con conciencia.



RESPONSABILIDAD



SEGURIDAD



EFICACIA



CALIDAD



CONCIENCIA



BIENESTAR



RESUMEN

SEGURIDAD, CONOCIMIENTO Y RESPETO

El uso seguro y responsable de los aceites esenciales se basa en el conocimiento, la prevención y el respeto por la naturaleza y por nuestro cuerpo.



LA SEGURIDAD
ES LA BASE PARA
DISFRUTAR DE TODOS LOS
BENEFICIOS DE LOS
ACEITES ESENCIALES.



1. DOSIS ADECUADAS

- ✓ Usar siempre las dosis recomendadas.
- ✓ Menos es más: utiliza la mínima cantidad efectiva.
- ✓ Respetar las diluciones según la edad, la vía de uso y la sensibilidad individual.
- ✓ En caso de duda, consulta siempre a un profesional.



2. ACEITES MÁS SENSIBLES

- ✓ Algunos aceites son dermocausticos, neurotóxicos o fotosensibilizantes.
- ✓ Utilizarlos siempre diluidos y con precaución.
- ✓ Respetar las advertencias específicas de cada aceite.

Ejemplos: canela, orégano, tomillo, clavo, menta, hierbabuena, etc.



3. POBLACIONES ESPECIALES

- ✓ Niños, embarazadas, lactantes y personas mayores requieren atención especial.
- ✓ Ajustar las dosis y elegir aceites seguros y adecuados.
- ✓ En bebés y niños pequeños, usar siempre en diluciones muy bajas.



4. CONTRAINDICACIONES Y PRECAUCIONES

- ✓ Conocer las contraindicaciones generales y específicas.
- ✓ Evitar en casos de enfermedades graves, alergias o interacciones con medicamentos.
- ✓ Realizar siempre una prueba de sensibilidad.



5. REACCIONES ADVERSAS

- ✓ Pueden causar irritación, alergias, cefaleas, náuseas o malestar general.
- ✓ Suspender el uso ante cualquier reacción adversa.
- ✓ Consultar a un profesional si los síntomas persisten.

Ante una reacción grave, acudir a un servicio médico de inmediato.



6. CONSERVACIÓN

- ✓ Guardar en envases originales, bien cerrados.
- ✓ Proteger de la luz, el calor y la humedad.
- ✓ Almacenar en lugares frescos, secos y oscuros (10 °C – 20 °C).
- ✓ Mantener fuera del alcance de niños y mascotas.
- ✓ Respetar la fecha de apertura y la vida útil de cada aceite.



7. PAUTAS GENERALES DE SEGURIDAD

- ✓ Usar aceites esenciales 100% puros y de calidad.
- ✓ No aplicar cerca de ojos, mucosas ni heridas abiertas.
- ✓ No ingerir salvo indicación profesional.
- ✓ No usar durante el embarazo o lactancia sin supervisión.
- ✓ Evitar la exposición solar tras usar aceites fotosensibilizantes.
- ✓ Usar siempre utensilios limpios y secos.



8. RESUMEN RÁPIDO

ASPECTO	PUNTOS CLAVE	RECUERDA
Dosis adecuadas	Usar la mínima cantidad efectiva. Respetar las diluciones según la persona y la vía de uso.	La dosis correcta marca la diferencia entre el beneficio y el riesgo.
Aceites más sensibles	Algunos aceites requieren precauciones especiales. Consultar siempre las fichas técnicas.	No todos los aceites son aptos para todas las personas.
Poblaciones especiales	Niños, embarazadas, lactantes y mayores necesitan ajustes en las dosis y elección de aceites.	La seguridad de los más vulnerables es lo primero.
Contraindicaciones	Conocer las contraindicaciones generales y de cada aceite. Evaluar siempre la salud individual.	La prevención evita problemas y garantiza un uso seguro.
Reacciones adversas	Observar la respuesta del cuerpo. Suspender el uso si aparece cualquier síntoma.	Escuchar a tu cuerpo y actuar con rapidez es fundamental.
Conservación	Proteger de la luz, el calor y la humedad. Respetar la vida útil de cada aceite.	Una buena conservación mantiene sus propiedades intactas.
Pautas generales	Uso responsable, sentido común y respeto por la naturaleza. Consultar siempre ante cualquier duda.	El conocimiento y el respeto son la base de un uso seguro.



9. PRINCIPIOS ESENCIALES



CONOCIMIENTO

Infórmate siempre antes de usar un aceite esencial.



RESPONSABILIDAD

Usa los aceites con precaución y según las recomendaciones.



RESPETO

Respeto tu cuerpo, a los demás y a la naturaleza.



OBSERVACIÓN

Observa, escucha y ajusta según las necesidades.



EQUILIBRIO

Menos es más. Busca siempre el equilibrio y el bienestar.

“ El poder de los aceites esenciales está en su naturaleza.
La seguridad está en nuestras manos. ”



SEGURIDAD
ANTE TODO



USA CON
CONOCIMIENTO



DILUYE
SIEMPRE



RESPECTA
LOS LÍMITES



OBSERVA
Y ESCUCHA



BIENESTAR
NATURAL



SEGURIDAD + CONOCIMIENTO + RESPETO = BIENESTAR NATURAL

